



10 Maneiras de se Conectar com seu Filho/sua Filha

de SPARK Kindness

5-10 Minutos de "Tempo Especial" Juntos

Estar totalmente presente, sem distrações
Deixe que eles escolham o que fazer



Escuta Ativa com Empatia Primeiro

Validar, apoiar e responder com uma linguagem corporal atenta
Guardar a solução/correção de problemas para depois

Diga "Eu te amo" de Maneiras Breves

Crie uma maneira especial de mostrar que você se importa



Cumprimentos e Despedidas



Seu rosto se ilumina quando você vê seu filho/sua filha?

Cumprimente e se despeça estabelecendo uma conexão real



Toque

Um ótimo conector, além de um estímulo de oxitocina

Use a Linguagem de Amor do seu Filho/da sua Filha

Faça o que tem mais significado para ele(a)

Tempo-Presentes-Serviço-Palavras-Toque (Gary Chapman)



Rir ou Brincar Juntos



Uma das maneiras mais rápidas e profundas de se relacionar

Tente fazer uma festa dançante ou fazer caretas

Faça uma Pergunta Específica ou Inesperada

Iniciar conversas interessantes e significativas



Cultive Rituais

Isso cria um senso de unidade e conexão familiar

Apenas Estejam Juntos

Não estabeleça uma agenda
Internalize o quanto você o(a) ama



10 Maneiras de se Conectar com seu Filho/sua Filha

de SPARK Kindness

5-10 Minutos de "Tempo Especial" Juntos

Estar totalmente presente, sem distrações
Deixe que eles escolham o que fazer



Escuta Ativa com Empatia Primeiro

Validar, apoiar e responder com uma linguagem corporal atenta
Guardar a solução/correção de problemas para depois

Diga "Eu te amo" de Maneiras Breves

Crie uma maneira especial de mostrar que você se importa



Cumprimentos e Despedidas



Seu rosto se ilumina quando você vê seu filho/sua filha?

Cumprimente e se despeça estabelecendo uma conexão real



Toque

Um ótimo conector, além de um estímulo de oxitocina

Use a Linguagem de Amor do seu Filho/da sua Filha

Faça o que tem mais significado para ele(a)

Tempo-Presentes-Serviço-Palavras-Toque (Gary Chapman)



Rir ou Brincar Juntos



Uma das maneiras mais rápidas e profundas de se relacionar

Tente fazer uma festa dançante ou fazer caretas

Faça uma Pergunta Específica ou Inesperada

Iniciar conversas interessantes e significativas



Cultive Rituais

Isso cria um senso de unidade e conexão familiar

Apenas Estejam Juntos

Não estabeleça uma agenda
Internalize o quanto você o(a) ama



10 Maneiras de se Conectar com seu Filho/sua Filha

de SPARK Kindness

5-10 Minutos de "Tempo Especial" Juntos

Estar totalmente presente, sem distrações
Deixe que eles escolham o que fazer



Escuta Ativa com Empatia Primeiro

Validar, apoiar e responder com uma linguagem corporal atenta
Guardar a solução/correção de problemas para depois

Diga "Eu te amo" de Maneiras Breves

Crie uma maneira especial de mostrar que você se importa



Cumprimentos e Despedidas



Seu rosto se ilumina quando você vê seu filho/sua filha?

Cumprimente e se despeça estabelecendo uma conexão real



Toque

Um ótimo conector, além de um estímulo de oxitocina

Use a Linguagem de Amor do seu Filho/da sua Filha

Faça o que tem mais significado para ele(a)

Tempo-Presentes-Serviço-Palavras-Toque (Gary Chapman)



Rir ou Brincar Juntos



Uma das maneiras mais rápidas e profundas de se relacionar

Tente fazer uma festa dançante ou fazer caretas

Faça uma Pergunta Específica ou Inesperada

Iniciar conversas interessantes e significativas



Cultive Rituais

Isso cria um senso de unidade e conexão familiar

Apenas Estejam Juntos

Não estabeleça uma agenda
Internalize o quanto você o(a) ama

